

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**ОВЧИННИКОВА МАРИНА ЮРЬЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы  
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

27.05.2022

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Миллер О.М.

27.05.2022

Обучающийся

Овчинникова М.Ю.

27.05.2022

Дата защиты

27.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	6
1.1. Психологические особенности подростков, занимающихся спортом ...	6
1.2. Анализ эмоциональных трудностей у подростков, занимающихся спортом.....	13
1.3. Особенности копинг-стратегий подростков, занимающихся спортом	18
Выводы по главе 1.....	24
ГЛАВА 2. ОБОСНОВАНИЕ И ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ И МЕТОДОВ ПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ .....	25
2.1 Организация исследования .....	25
2.2 Результаты исследования .....	27
Выводы по главе 2.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	45
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	48

## ВВЕДЕНИЕ

Спортивная деятельность предъявляет многообразные и высокие требования к психическим качествам спортсмена, включая умение преодолевать стресс, связанный с высокими психическими и физическими нагрузками, ориентацией на достижение максимально высоких результатов, жесткой конкуренцией соперников. Данное умение выражается в форме копинг-стратегий и определяет спортивную результативность спортсмена. Положительный результат обусловлен предпочтительными адаптивными копинг-стратегиями, которые позволяют продуктивно изменить поведение для достижения спортивной цели. Деадаптивный копинг, напротив, существенно снижает возможности спортсмена на пути к достижению качественных спортивных результатов.

Проблематика вопроса, связанного с влиянием адаптивного копинга на спортивную результативность обусловлена тем, что сензитивным периодом развития копинг-стратегий является подростковый возраст, характеризующийся глобальными изменениями психики, становлением личности. Подростки, занимающиеся спортом являются наиболее чувствительной категорией спортсменов для формирования и развития адаптивных копинг-стратегий преодоления стресса. По мнению В.Н. Дворак, Н.О. Игнатенко (2017) адаптивные копинг-стратегии служат ресурсом для подростка-спортсмена, в то время как неадаптивные копинг-стратегии – его дезориентируют. Авторы считают, что именно подростковый возраст позволяет сформировать адаптивные копинг-стратегии посредством реализации коррекционно-развивающих программ соответствующего профиля. Это позволит обеспечить замену неадаптивных копинг-стратегий у подростково-спортсменов на адаптивные [12, с. 106].

Аналогичную мысль высказывает В.А. Спичева (2019), отмечая, что достижение значительных результатов в определенном виде спорта

возможно для подростков, занимающихся спортом способными справиться со спортивным стрессом, что влияет на результативность в спорте. Автор считает, что способность ориентироваться на адаптивные копинг-стратегии следует развивать в начале спортивной карьеры [20, с. 2]. Управление копингом существенно улучшает результат тренировочного и соревновательного процессов [23]. Для построения успешной спортивной карьеры подросткам, занимающимся спортом необходимо учиться справляться со спортивной тревогой, которая развивается вследствие страха получить тяжелую спортивную травму, невозможности достичь ожидаемых спортивных целей [7, с. 37].

Описанная проблематика обусловила выбор темы исследования: «Развитие адаптивных копинг-стратегий у подростков, занимающихся спортом». Актуальность исследования данного вопроса обусловлена тем, что организационный стресс – бич многих сфер современного общества, включая спортивную деятельность. Кроме этого, российским спортсменам приходится тренироваться и соревноваться в условиях жестких политических санкций, которые сегодня распространились на оценку и признание их спортивных достижений (К. Валиева, сёстры Авериной, С. Плотников, А. Беляев, А. Логинов, Е. Дементьев и др.), что может рассматриваться как мощный стрессор. В условиях таких ограничений молодым спортсменам требуется быстро и самостоятельно адаптироваться к стресс-условиям и достойно выступить.

Цель – развитие адаптивных копинг-стратегий у подростков, занимающихся спортом.

Объект – копинг-стратегии подростков, занимающихся спортом.

Предмет – развитие копинг-стратегий подростков, занимающихся спортом.

Гипотеза исследования: разработанная нами развивающая программа будет способствовать развитию адаптивных копинг-стратегий у подростков, которые занимаются спортом.

Методологическую основу исследования составили труды современных отечественных авторов: Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Бочавер К.А., Булышко Е.С., Гончаров В.И., Дворак В.Н., Довжик Л.М., Захарова М.В., Игнатенко Н.О., Карнеев Р.К, Карнеева О.А., Комарова С.В., Овчаренко А.С., Панкратова И.А., Распопова А.С., Спичева В.А., Шестиловская Н.А.

Эмпирические методы: методики психодиагностики копинг-стратегий.

1. Методика диагностики способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман.

2. Опросник диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана.

3. Методика наблюдения за эмоциональным состоянием подростков, занимающихся спортом.

Теоретические методы: анализ научной психолого-педагогической литературы по теме исследования.

База исследования:

Исследование проводилось на базе Краевого государственного автономного учреждения Регионального центра спортивной подготовки Академии зимних видов спорта г. Красноярск. Контингент испытуемых – подростки, занимающиеся спортом. Выборка исследования составила 10 человек. Возраст испытуемых 13–14 лет.

# ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

## 1.1. Психологические особенности подростков, занимающихся спортом

В возрастной психологии определены следующие границы подросткового возраста – 12–17 лет. Зарубежная периодизация включает период подростничества рамками 14–17 лет, в то время как отечественная возрастная психология определяет подростковый возраст 12–14 и 15–17 годами. При этом возрастные границы варьируются в зависимости от региона проживания, культурно-национальных особенностей и пола [16].

Подростковый возраст характеризуется появлением психологических новообразований и является сензитивным периодом характерологических свойств личности. К психологическим новообразованиям подросткового возраста относят: «чувство взрослости», самосознание, склонность к рефлексии, интерес к противоположному полу, развитие волевых качеств, потребность в самоутверждении исходя из личностного смысла, самоопределение и формирование системы личностных ценностей.

Занятия спортом относят к числу продуктивных форм самоутверждения и социализации подростков. Спорт рассматривается как форма накопления социального капитала личности (А.Н. Егоров, 2014), как средство повышения личностного адаптационного потенциала (Н.А. Воронов, 2018), как форма социализации (Р.Н. Галиахметов, Р.Р. Туктарова, 2021). В первом случае автор отмечает, что социальный капитал является функцией социальных отношений, обеспечивая их качество. А именно, состояние здоровья, внешнего вида человека определяет успешность складывающихся отношений в социуме [8, с. 2].

Спорт как средство повышения адаптивного потенциала человека рассматривается в контексте развития личности с ограниченными возможностями здоровья. Воронов Н.А (2018) отмечает, что регулярные

занятия спортом для людей с ограниченными возможностями здоровья повышают их адаптационный потенциал, улучшается физическое и психоэмоциональное самочувствие, повышается уверенность в себе, усиливается жизнестойкость, что позитивно отражается на качестве жизни данной категории людей [4, с. 2]. Это особенно важно для подростков, поскольку позволяет им демонстрировать за счет спорта свои лучшие качества и лучшую форму.

Авторы Р.Н. Галиахметов, Р.Р. Туктарова (2021) предлагают обратить внимание на то, что спорт и физкультурно-спортивная деятельность являются организационно-педагогическим условием для развития способности к самоопределению и самоутверждению, повышения мотивации к обучению и гармоничному развитию личности у студентов-сирот с различным уровнем способностей и интересов. Установлено, что за счет регулярных занятий спортом, перечисленные аспекты личностного развития имеют благоприятный вектор развития, что безусловно влияет на вхождение и интеграцию человека в социум [21, с. 107]. Как видим, занятие спортом оказывает существенное влияние на личностное развитие подростка, рассмотрим подробнее особенности этого влияния.

Особенности эмоционального развития у подростков, занимающихся спортом в значительной мере связаны с ожиданием будущего «которое должно принести счастье» [2, с. 85]. Часто эти ожидания обусловлены общением с референтной группой. В данном случае, в ее качестве может выступать и спортивная команда, членом которой является подросток. В таком случае эмоциональное развитие обуславливается личностно значимыми отношениями в команде, в оценке спортивных достижений друг другом. Недостаток опыта переживания эмоций в новой ведущей деятельности и опыта общения приводят к тому, что подросток в основание своего эмоционального эталона кладет не общее, повторяющееся в разных людях, а индивидуальные особенности конкретного подразумеваемого

человека. У подростков отмечается вербальное обозначение базовых эмоций страха и радости [2, с. 85].

Подростковый период характеризуется «взрывом внутреннего развития», потребностью в разрешении эмоциональных противоречий, связанных со специфической эмоциональной сенситивностью и высокой лабильностью, способностью к идентификации и регуляции переживаемых эмоций. Перечисленные эмоциональные особенности формируют эмоциональный интеллект подростка. Его эмоциональные переживания часто связаны с представлениями о себе и своих достижениях, а следовательно, и с мотивацией.

Особенности мотивационного развития подростков, занимающихся спортом тесно связаны с эмоциональным компонентом. Емельянова М.Ф. (2021) на примере изучения психологических особенностей подростков, занимающихся киокушинкай, рассматривает мотивацию как важную личностную черту, обеспечивающую спортивную активность и целенаправленность в достижении высоких спортивных результатов. Автор отмечает, что когнитивные процессы и индивидуальные черты личности проявляются при сильном психическом и физическом напряжении, при постоянно меняющихся условиях внешней среды [9, с. 93].

Емельянова М.Ф. (2021) отмечает, что «во время тренировочных занятий и спортивных соревнований у подростка проявляются слабые и сильные стороны характера: высокий уровень выносливости, укрепление адекватной самооценки, проявление боязливости, появление сомнений и ошибочных убеждений. Для успешного и верного направления в развитии подростка как спортсмена-победителя тренеру необходимо учитывать особенности подростка, укреплять и развивать сильные стороны его характера» [9, с. 93]. Установлено, что «чем больше подросток испытывает положительных эмоций при занятии спортом, тем лучше он научается контролировать себя. Приоритетной становится самодисциплина,



выражающаяся в умении контролировать свои эмоции, не попадаться на эмоциональные уловки противника». Самодисциплина – психологическое условие повышения уровня спортивных достижений [9, с. 94].

Негативная мотивация – амотивация способствует развитию у подростка-спортсмена хронического тревожного состояния и переносу негативных эмоций на ближайшее социальное окружение. При этом увеличение результативности спортивных достижений приводит к развитию доминирования и стремления к авантюризму. Высокая внутренняя мотивация – условие получения высоких спортивных результатов, высокая внешняя мотивация – условие получения низких спортивных результатов [9, с. 95].

По мнению Д.В. Милецкой (2018) «мотивация достижения успеха в спорте – главный предиктор результативности и успешности спортсменов, включающий эмоциональный фактор, выносливость и устремлённость к победе» [14, с. 62]. Зернова Т.И. (2016) отмечает, что для спортсменов характерно преобладание на достоверном уровне внутренней мотивации по сравнению с внешней. В структуре мотивов внутренней мотивации ключевое место отведено мотивам «стремление к знаниям» и «приобретение компетентности». В структуре мотивов внешней мотивации преобладает «идентификация». Автор считает, что именно такое сочетание мотивов внутренней и внешней мотивации является реальной побудительной силой для подростков-спортсменов [11, с. 168].

Эмоциональное развитие подростков, занимающихся спортом, отличается у спортсменов индивидуальных и групповых видов спорта. В первом случае у подростков наблюдается частое проявление агрессивности, подверженность раздражительности, негативизму и обидам, подозрительность и вербальная агрессия, выражена тревожность. У подростков-спортсменов, занимающихся групповыми видами спорта, напротив, перечисленные показатели существенно снижены. Вероятно, это связано с тем, что в спортивных командах существует культура

взаимоподдержки и взаимомотивирования, наличие общей цели. Для подростков-спортсменов групповых видов спорта характерна экстраверсия, индивидуализация достижений, самоконтроль [15].

Подростковый возраст характеризуется стремлением к самоактуализации постепенным развитием социальной зрелости. Эффективность данных параметров личностного развития обуславливается способностью к социальной адаптации. Установлено, что подростки, занимающиеся спортом «проявляют более высокие значения по конструктивным показателям адаптации (адаптивность, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль, доминирование), чем по неконструктивным. Конструктивные показатели находятся на высоком уровне развития. Деструктивные показатели, такие как дезадаптивность, непринятие себя и других, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль, ведомость, эскапизм, занимают позицию ниже среднего» [19, с. 174]. При этом, «конструктивные компоненты социально-психологической адаптации положительно коррелируют с адаптивными копинг-стратегиями и отрицательно с дезадаптивными. Неконструктивные компоненты, наоборот, положительно взаимосвязаны с дезадаптивными копингами и отрицательно с адаптивными» [19, с. 174].

Личностные особенности подростков, занимающихся спортом, включают такое качество как трудолюбие. Данное личностное качество имеет особую значимость, поскольку обеспечивает путь к физическому совершенству в процессе спортивной деятельности за счет «добровольного преобразования себя и преодоления возрастающих спортивных нагрузок» [5, с. 1]. Трудолюбие – системное образование, включающее в себя целевой, мотивационный, когнитивный, продуктивный, динамический, эмоциональный, регуляторный и рефлексивно-оценочный компоненты [5, с. 2]. Голубева В.А., Фомина Н.А. (2013) предлагают следующую факторную структуру трудолюбия у подростков, занимающихся спортом: 1)

продуктивно-смысловой фактор включает переменные целевого, мотивационного и продуктивного компонентов и осмысленность, свидетельствующие о возрастных особенностях содержательно-смысловых характеристик подростков, занимающихся спортом; 2) агармоничностилевой фактор включает экстернальность, астеничность, аэнергичность, операциональные и эмоционально-личностные трудности, осведомленность; 3) стенично-энергический фактор включает стеничность, энергичность и интернальность, указывающие на силу и устойчивость, внутреннюю саморегуляцию и положительный эмоциональный фон [5, с.5-6].

Указанные факторы свидетельствуют о том, что «подростки-спортсмены трудолюбивы, целенаправленно и усердно тренируются полагаясь на себя, учитывая при этом мнение товарищей по секции, тренера и других значимых взрослых и испытывая при этом положительные эмоции. Требуется проводить целенаправленную работу по повышению значимости для них общественных целей и развития социоцентрических мотивов, это обеспечит укрепление социальных связей внутри команды и улучшит коммуникацию с представителями команд-соперниц» [5].

Психологические особенности подростков, занимающихся спортом, характеризуют коммуникативные качества, демонстрирующие их характер (отношение к миру, к себе, к окружающим и к вещам/к делу). Коммуникативные особенности подростков-спортсменов рассмотрены в работе В.В. Киселева, Н.Н. Новиковой (2017). Авторы установили, что успех в достижении спортивных целей обусловлен в том числе мощной социальной поддержкой, которая в свою очередь обеспечивается благоприятными взаимоотношениями. В результате такого формата коммуникации у подростков формируется предпочтение в выборе адаптивных копинг-стратегий [13, с. 61].

Следует отметить, что интимно-личностное общение являются ведущей деятельностью в подростковом возрасте и обеспечивается эмоциональной

вовлеченностью в процесс общения. «Сравнивая индивидуально-психологические особенности развития подростков из неспортивных классов и спортивных классов установлено, что в первом случае личностное развитие соответствуют особенностям подросткового возраста. Различие по фактору межличностной коммуникации между подростками-спортсменами и подростками из общеобразовательных классов выявляет возможное нарушение в ходе становления личности. Пробел в ведущей деятельности, препятствует формированию значимых в данном возрасте личностных качеств, что затрудняет гармоничное прохождение последующих возрастных этапов» [13, с. 61].

Таким образом, психологические особенности подростков, занимающихся спортом, включают развитие адаптационного потенциала личности, сочетание и преобладание в структуре внутренней мотивации мотивов «стремление к знаниям», «приобретение компетентности» и «идентификация», экстравертированность (у спортсменов-подростков, занимающихся групповыми видами спорта), склонность к агрессии и тревожности (у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта), трудолюбие и недостаточный уровень развития коммуникативных качеств, связанный с постоянной занятостью на тренировках и, в связи с этим, невозможностью выстраивать отношения со сверстниками традиционным способом. Это в свою очередь затрудняет прохождение подросткового периода.

## **1.2. Анализ эмоциональных трудностей у подростков, занимающихся спортом**

Эмоциональные трудности у подростков, занимающихся спортом обусловлены психологическими особенностями возраста (сензитивностью к самоутверждению в том числе посредством занятий спортом) и характером стресса, связанного со спортивной деятельностью. В последнем случае источниками стресса выступают следующие факторы: 1) необходимость участия в соревнованиях; 2) высокий риск травматизации; 3) острая конкурентная среда; 4) психологическое давление со стороны средств массовой информации; 5) частые разезды, интенсивные физические нагрузки [19, с. 168]. Собственно эмоциональные трудности выражены в проявлении специфической для подростков-спортсменов тревоге, фрустрации, обусловленной спортивными поражениями или наличием непреодолимых препятствий физического характера (уровень спортивной подготовки, наличие способностей, обуславливающих достижение спортивных целей), в переживании гнева, связанного с проигрышем или несправедливой (в субъективном и объективном плане) оценкой спортивных достижений, а также стресс, связанный с переживанием радости от победы.

Проблема эмоциональных трудностей подростков, занимающихся спортом, состоит в том, что они оказывают существенное влияние на качество достижения спортивных целей, являются причиной того, что личность избирает благополучный или неблагополучный путь социализации в будущем. Так, нередки случаи, когда спортивные поражения в подростковом возрасте воспринимаются фатально и приводят к тому, что человек прибегает к неблагополучным способам самоутверждения и самоактуализации. Например, подросток втягивается в формат зависимых отношений (алкоголизация, наркомания, игромания), либо напротив, ставя недостижимые спортивные цели, не может достичь их в силу объективных

причин и выбирает путь самоустранения (суицид среди подростков-спортсменов). Причиной добровольного ухода из жизни среди спортсменов-подростков являются и запредельные нагрузки, как результат этого, эмоциональные срывы – причины гибели молодых спортсменов. Однако это крайние случаи переживания спортивных проблем.

Продуктивным является путь, связанный с выбором конструктивных способов преодоления эмоциональных переживаний – продуктивные копинг-стратегии. Обращение к ним позволяет не только провести анализ причин спортивных неудач, но и выбрать рациональный способ возврата к спорту, либо напротив, спланировать свою жизнь за пределами спортивных достижений, в случае, когда иное невозможно в связи, например, с серьезной травмой. Рассмотрим подробнее проявление эмоциональных трудностей у подростков, занимающихся спортом: ситуативная спортивная тревога, фрустрация, агрессия, гнев, страх, радость.

Ситуативная спортивная тревога как эмоциональная трудность подростков-спортсменов выделена в работе Е.С. Булышко (2021). Автором проведено исследование, позволяющее выделить взаимосвязь между показателями ситуативной тревоги и психофизиологическими показателями. А именно, установлено, что существует положительная умеренная корреляционная связь между уровнем ситуативной тревоги и временем РДО (реакция на движущийся объект), и «количеством положительных реакций». Это свидетельствует о преобладании процессов торможения. Установлено, что «чем выше уровень переживания ситуативной тревоги, тем выше вероятность того, что в психофизиологическом состоянии центральной нервной системы спортсменов в возрасте 12–18 лет будут преобладать процессы торможения» [3, с. 8]. Отметим, что это является неблагоприятным фактором, поскольку процессы торможения вызывают «пассивно-оборонительный рефлекс», который проявляется в осторожности, нерешительности, в нежелании начинать деятельность или принимать

участие в ситуации, не изучив предварительно все подробности предстоящей деятельности или ситуации. Такое поведение в спорте не приводит к достижению спортивных целей, поскольку весь ресурс спортсмена сосредоточен на эмоциональной проблеме, а не на спортивных действиях.

Чрезвычайное психотравмирующее действие на подростков, занимающихся спортом, оказывает непреодолимое препятствие, которое может быть обусловлено как внутренними, так и внешними причинами и выражено в спортивном поражении. В результате подросток-спортсмен переживает состояние фрустрации, что обуславливает его выбор психологических защит. Фрустрация всегда выражается гаммой негативных эмоций: обида, разочарование, гнев и агрессия. Совокупность этих переживаний приводит в лучшем случае к уходу из спорта, в худшем к более серьезным последствиям (суициду, преступлению на почве кажущейся несправедливости, выраженной по отношению к партнерам, тренерам, соперникам и пр.) [6, с. 30].

Переживание фрустрации обуславливает выбор психологической защиты. Исследования В.И. Гончарова и А.С. Овчаренко (2021) показывают, что молодые спортсмены в большей степени используют психологические защиты «рационализация» и «проекция». Основная масса обследованных спортсменов считают, что в проигрыше виноваты они сами, то есть механизм проекции используется реже [6, с. 35].

Агрессия как эмоциональная трудность подростков, занимающихся спортом, обусловлена с одной стороны его нарастающей уверенностью в себе в связи с улучшением физической формы при регулярных занятиях спортом, с другой стороны с развитием способности самоконтроля и выплеска сознательной агрессии в процессе выполнения спортивных действий, что необходимо для достижения поставленных целей. При этом осуществляется своего рода переход от неосознанной агрессии к осознанной агрессии.

Милецкая Д.В. (2018) отмечает, что «агрессия приобретается путём наблюдения или подражания, и чем чаще она подкрепляется действиями, тем вероятнее её проявление. Особенно опасна она для подростков, поскольку, испытывая агрессию как ситуативное состояние, подросток в дальнейшем с большей частотой производит действия, направленные на нанесение ущерба либо себе, либо другим. У подростков, занимающихся боевыми видами спорта, агрессивность может стать устойчивой чертой личности» [14, с. 60].

Гнев как аффективный компонент агрессивного поведения тесно связан с физической агрессией (предшествует физической агрессии и задает её направленность) [18, с. 109]. Коллектив авторов (Е.В. Жуковская, О.И. Коломиец, Д. Копкане Плачи, Н.П. Петрушкина, Н.А. Симонова, 2020) исследовал уровень агрессии и нейродинамические характеристики спортсменов пубертатного возраста и выявил «достоверное превышение показателей общей агрессии, физической агрессии и аффективного компонента агрессивного поведения (гнева) у спортсменов, вступивших в период пубертатного созревания, по сравнению с таковыми в группе подростков, биологический возраст которых отстает от паспортного» [18, с. 112]. Результаты кластерного анализа показали «связь агрессии, уровня биологического созревания и преобладание процессов возбуждения, баланс возбуждения-торможения, высокий функциональный уровень, высокий уровень подвижности нервной системы, устойчивость функциональной системы и функциональных возможностей» [18, с. 112].

Акинина Е.Б., Щербакова О.С. (2019) исследование отдельные аспекты эмоциональных переживаний – эмоции радости, страха и гнева у подростков, занимающихся спортом, показав их влияние на характер спортивной деятельности. Эмоциональная модальность «радость» переживается всего 5% испытуемыми. «Спортсмен со склонностью к переживанию радости характеризуется запасом радостного настроения, чутко отзывается на любое приятное возбуждение, противодействует всяким последствиям огорчения».



У 58% испытуемых спортсменов преобладает эмоциональная модальность «страх», а у 37% – гнев. В данном случае авторы отмечают, что спортсмен со склонностью к страху постоянно находит повод для опасения, боязлив, робок, всюду видит трудности. Склонностью к гневу вызывает досаду, раздражение и негодование даже при незначительных поводах. «Доминирующие эмоциональные переживания создают индивидуальный эмоциональный фон, в который окрашиваются все внешние воздействия человека» [24, 1772]. При этом исследуемые показатели выражены ярко, низких и средних значений по эмоциональным модальностям – нет. Негативные эмоциональные модальности обусловлены боязнью получить спортивную травму или испытать поражение [24, с. 1772].

Рассмотренные эмоциональные модальности представлены в структуре эмоционального интеллекта молодых спортсменов. На примере командных видов спорта выявлены особенности эмоционального интеллекта подростков, занимающихся спортом. Они состоят в том, что внутриличностный эмоциональный интеллект выше, чем межличностный. Это обусловлено тем, что в командных видах спорта требуется понимать эмоции окружающих и правильно их интерпретировать, правильно рефлексировать и выражать свои эмоции. Эмоциональный интеллект снижает вероятность применения дезадаптивных копинг-стратегий и повышает вероятность применения адаптивных. «Чрезмерное развитие рационального и эмоционального каналов эмпатии повышает вероятность роста дезадаптивных копинг-стратегий, что ограничивает успешность процесса преодоления стресса». Это обусловлено тем, что чрезмерно близкие и эмоциональные отношения между членами команды на фоне высокого уровня эмпатии, снижают эффективность совместной деятельности, что является причиной формирования стрессовых ситуаций [19, с. 171-173].

Таким образом, анализ эмоциональных трудностей у подростков, занимающихся спортом, показал, что переживание гнева, агрессии и

фрустрации, связанных со страхом получения спортивных травм и поражений. При этом положительная эмоциональная модальность «радость» отмечается авторами лишь у небольшого числа молодых спортсменов. При этом именно данная эмоция может существенно мобилизовать их ресурсы. И напротив, негативные эмоциональные модальности, подкрепляясь в действиях, могут обеспечить формирование устойчивых агрессивных качеств личности спортсменов-подростков. Данный вопрос имеет проблемный формат поскольку преодоление негативных эмоций невозможно «здесь и сейчас».

Напротив, требуется развитие эмоционального интеллекта спортсменов, пересмотр внутренних установок, связанных со страхом спортивных травм и поражений, выработка плана действий по преодолению эмоциональных трудностей. Такая деятельность требует профессионального подхода к оказанию помощи подросткам, занимающимся спортом и разработки коррекционно-развивающей программы.

### **1.3. Особенности копинг-стратегий подростков, занимающихся спортом**

Копинг-стратегии – способы разрешения личностью стрессовых ситуаций, обусловленных различными факторами. Выбор копинг-стратегии обусловлен личностными особенностями (личностной оценкой сложившейся ситуации), социальным опытом разрешения проблем и преодоления стрессов, физическими, психоэмоциональными, личностными ресурсами, которые находящимися в распоряжении индивида.

Термин «coping» был введен в 1930-х годах XX века Гансом Гартманном в связи с необходимостью описания механизмов функционирования так называемой «свободной от конфликтов зоны Я» (conflict-free zone of ego). В 1940-1950-х годах того же столетия концепция совладания начала активно

использоваться в рамках изучения механизмов стресса – Р. Лазарусом, Л. Мерфи.

Характеристика совладающего поведения (coping) рассматривается в контексте преодоления жизненных трудностей. Авторы утверждают, что «совладание – это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [22].

Установлено, что адаптивные возможности копинг-поведения увеличиваются под действием сильных стрессоров, то есть чем сильнее он действует на человека, тем более явно выражено у него совладающее поведение. Выбор функционального конструктивного копинга отмечается у людей, которые имеют большой запас адаптационных возможностей, которые формируются в ходе семейного воспитания и социального опыта личности. Последний может быть обеспечен родом занятий человека, в том числе и физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой и спортом с самого раннего детства закладывают базис здоровья человека и являются основной формой обеспечения необходимой двигательной активности человека в будущем. Ведущими качествами личности спортсмена, являются самопознание и самоконтроль. Умение спортсменов контролировать и корректировать возможные нежелательные отклонения в физическом и психическом состоянии позволяют им достичь наилучшей спортивной формы и выработать правильные мотивационные ориентиры, которые в том числе определяют выбор стратегии совладающего поведения [10].

Копинг-стратегии спортсменов определяются уровнем их стрессоустойчивости и внутренним потенциалом личности, который определяет результативность спортивных достижений и мотивацию к успеху. В связи с этим, выбор копинг-стратегии и намерение достичь определенного

спортивного результата определяют возможность достижения поставленных спортивных целей [17].

Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Распопова А.С. (2021) отмечают, что «для спортсменов, ориентированных на достижение успеха в избранном виде деятельности и доминированием внутренней мотивации, характерно предпочтением конструктивных копинг-стратегий, направленных на разрешение трудных ситуаций с помощью планирования решения проблемы, принятия ответственности за принятое решение, поиска социальной поддержки» [1].

Шестиловская Н.А. (2021) исследуя стратегии совладающего поведения у подростков спортсменов-параолимпийцев выделяет следующую факторную структуру копинга, в которую включены активное совладание, поиск внешней поддержки, уход от решения проблем (имеет наименьший вес в факторной структуре), позитивное переформулирование, успокоение, активное планирование, обращение к религии [23, с. 110]. Автором установлено, что существуют особенности в факторной структуре совладающего поведения у спортсменов-параолимпийцев с разными типами нарушений (опорно-двигательный аппарат, нарушение слуха и зрения), но общими для всех типов являются копинг, связанный с поиском внешней поддержки и активного планирования решения проблемы. Ученый делает вывод о том, что у спортсменов-параолимпийцев представлены две копинг-стратегии: 1) копинг когнитивного характера (позитивное переформулирование, личностный рост, принятие, юмор); 2) копинг эмоционального характера (концентрация на эмоциях и их активное выражение, обращение к религии, использование эмоциональной социальной поддержки). Среди дисфункционального копинга выделена стратегия отрицания [23, с. 114].

Бочавер К.А., Довжик Л.М. (2018) провели исследование связи соревновательной тревоги и выбора спортсменами-подростками

совладающего поведения. Опираясь на многомерную теорию соревновательной тревоги, авторы отмечают три ключевых компонента: 1) когнитивный компонент (негативные мысли и ожидания от спортивного выступления); 2) соматический (эмоционально-физиологический) компонент (тошнота, тахикардия, нарушение ЖКТ, повышенное потоотделение и мышечный тонус); 3) уверенность в себе (вера в свои способности, в умение достичь соревновательной цели) [7, с. 36]. Исследователи выявили связь между различными видами тревожности и копинг-навыками спортсмена. По их мнению, разные компоненты тревожности приводят к неодинаковым последствиям и в разной степени актуальны для различных видов спорта. Так, в сложно-координационных видах спорта (фигурное катание, гимнастика, скалолазание) переживание тревоги влияет ослабляет моторные навыки и отрицательно связано с совладанием, обучаемостью и уверенностью в себе [7, с. 39].

У подростков, занимающихся групповыми видами спорта адаптивные копинги развиты выше дезадаптивных. Совмиз З.Р. (2018) установлено, что «высокоразвитые личностные параметры у командных спортсменов проявляют более насыщенные взаимосвязи с копинг-стратегиями, следовательно являются продуктивными ресурсами в борьбе со стрессом» [19, с. 174]. Автор отмечает, что продуктивные ресурсы «спортсменов-командников» характеризуются тем, что «с одной стороны они снижают вероятность выбора дезадаптивных копинг-стратегий, с другой – способствуют росту вероятности выбора адаптивных» [19, с. 174]. Ученый считает, что это может обусловлено тем, что «для полноценного включения ресурса в процесс преодоления стресса необходимо достижение им определенного уровня развития – порога, после которого он становится максимально продуктивным и действует синхронно в двух направлениях: снижая вероятность неконструктивных способов борьбы со стрессом и повышая вероятность конструктивных» [19, с. 174].

Так, например, изучая особенности копинга у спортсменов-волейболистов, В.А. Спичева (2019) отмечает, волейбол как вид спорта требует постоянного контроля своего состояния и состояния партнеров по команде, а также противников. В связи с этим, предпочтителен продуктивный копинг. Автор отмечает, что «спортсмены отдают предпочтение копинг-стратегиям, преимущественно продуктивного характера». А именно, 80% испытуемых предпочитают активный копинг и 72,5% «планирование совладания» [20, с. 8].

В целом Р. Лазарус и С. Фолкман, выделяют следующие виды копинг-стратегий: конфронтационный копинг – характеризуется агрессивными усилиями для изменения ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску; дистанцирование – когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость; самоконтроль – усилия по регулированию своих чувств и действий, поиск социальной поддержки – усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других; принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения; бегство-избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы (а не дистанцирование от нее); планирование решения проблем – произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме; положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, включает также религиозное измерение.

Обобщая теоретические исследования по вопросу проявления копинг-стратегий подростков, занимающихся спортом, Н.О. Игнатенко, В.Н. Дворак (2017) приводят наиболее выраженные из них: «конфронтация, самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы» [12, с. 107-108]. Ниже представлена характеристика данных видов копинг-стратегий.

Конфронтация предполагает разрешение проблемы поведенческой активности и конкретных действий, однако их характер отличается хаотичностью, обусловленной импульсивностью подростков. Данная стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, но «при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость, умение отстаивать собственные интересы» [12, с. 107]. Самоконтроль характеризуется целенаправленным подавлением и тактикой сдерживания эмоций, «минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию» [12, с. 107]. Принятие ответственности предполагает признание своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. При этом важно отметить, что неоправданная самокритика и самобичевание, приводит «к переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой» [12, с. 108]. Планирование решения проблемы «позволяет преодолевать проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта имеющихся ресурсов» [12, с. 108].

Таким образом, копинг-стратегии подростков обусловлены психологическими особенностями возраста, характером спортивной деятельности (вид спорта), социальным опытом преодоления стресса. В целом для подростков, занимающихся спортом предпочтителен выбор неадаптивного копинга – конфронтация и следующих видов адаптивного копинга – самоконтроль, принятие ответственности, планирование.

## Выводы по главе 1

Результаты теоретического исследования позволили выявить следующие особенности копинг-стратегий преодоления эмоциональных трудностей у подростков, занимающихся спортом:

1. Развитие адаптационного потенциала личности, преобладание в структуре внутренней мотивации мотивов «стремление к знаниям», «приобретение компетентности» и «идентификация», экстравертированность (у спортсменов-подростков, занимающихся групповыми видами спорта), склонность к агрессии и тревожности (у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта), трудолюбие и недостаточный уровень развития коммуникативных качеств.

2. Эмоциональные трудности у подростков, занимающихся спортом, связаны с переживанием гнева, агрессии и фрустрации, страха получения спортивных травм и поражений. Положительная эмоциональная модальность «радость», мобилизующая ресурс организма и личности молодого спортсмена отмечается реже. Негативные эмоциональные модальности, подкрепляясь в действиях, обеспечивают формирование устойчивых агрессивных качеств личности спортсменов-подростков.

3. Выбор копинг-стратегий подростков, занимающихся спортом, обусловлен психологическими особенностями возраста, характером спортивной деятельности (вид спорта), социальным опытом преодоления стресса. Среди неадаптивного копинга подростки, занимающиеся спортом, предпочитают конфронтацию и дистанцирование. Из адаптивного копинга – самоконтроль, принятие ответственности, планирование.



## ГЛАВА 2. ОБОСНОВАНИЕ И ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ И МЕТОДОВ ПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследования

Цель исследования – выявить особенности проявления копинг-стратегий у подростков, занимающихся спортом.

Объект исследования – копинг-стратегии подростков.

Предмет исследования – особенности копинг-стратегий подростков, занимающихся спортом.

Гипотеза исследования: разработанная нами коррекционно-развивающая программа будет способствовать формированию адаптивных копинг-стратегий.

База исследования:

Исследование проводилось на базе Краевого государственного автономного учреждения Регионального центра спортивной подготовки Академии зимних видов спорта г. Красноярск.

Контингент испытуемых – подростки, занимающиеся спортом. Общая численность испытуемых составляет 10 человек. В числе подростков, занимающихся спортом 4 человек занимается индивидуальными видами спорта (фигурное катание, плавание, легкая атлетика) и 6 человек групповыми видами спорта (футбол, хоккей, волейбол).

Методики исследования:

В целях изучения адаптивных копинг-стратегий у подростков, занимающихся спортом, были отобраны следующие методики:

методика диагностики способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман (приложение 1.);

опросник диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана (приложение 1.);

анкетирование оценки переживания спортивных ситуаций подростками, занимающимися спортом (п.2.1.).

Методика Р. Лазарус и С. Фолкман предназначена для определения копинг-механизмов – способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности (копинг-стратегий). Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкман в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году. Испытуемым предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации, необходимо оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него. Авторы описывают следующие ситуативно-специфические копинг-стратегии: конфронтационный копинг (К) – характеризуется агрессивными усилиями для изменения ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску; дистанцирование (Д) – когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость; самоконтроль (С) – усилия по регулированию своих чувств и действий; поиск социальной поддержки (ПСП) - усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других; принятие ответственности (ПО) - признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения; бегство-избегание (Б-И) - мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы (а не дистанцирование от нее); планирование решения проблемы (ПРП) – произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме; положительная переоценка (ПП) – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, включает также религиозное измерение.

Методика Д. Амирхана предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995). Включает в себя 33 утверждения. Автор выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения

проблем, поиска социальной поддержки и избегания. Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим. Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Подробное описание методик исследования представлено в приложении 1. Отобранные для исследования методики валидны и надежны, полностью соответствуют задачам исследования и позволяют определить нужные параметры. Для определения различий между в выборе копинг-стратегий у подростков, занимающихся спортом с подростками не занимающихся спортом был использован непараметрический критерий U – Манна-Уитни.

## **2.2 Результаты исследования**

С целью проверки гипотезы исследования о различии в выборе копинг-стратегий у подростков, занимающихся спортом, была дана характеристика предпочтительных способов совладания (копинг-стратегий) в группах испытуемых, определен их адаптивный или дезадаптивный характер (уровень напряженности), проведена оценка эмоционального состояния (переживание ситуации) в группе подростков, занимающихся спортом перед стартом, во время выступления, в момент финиша, после выступления. Результаты исследования представлены ниже в таблицах 1–2, профиль предпочтительных копинг-стратегий в группах испытуемых представлен графически на рисунках 1–4.

Результаты исследования способов совладания в группах испытуемых по методике Р. Лазарус и С. Фолкман представлены на рисунках 1–2.

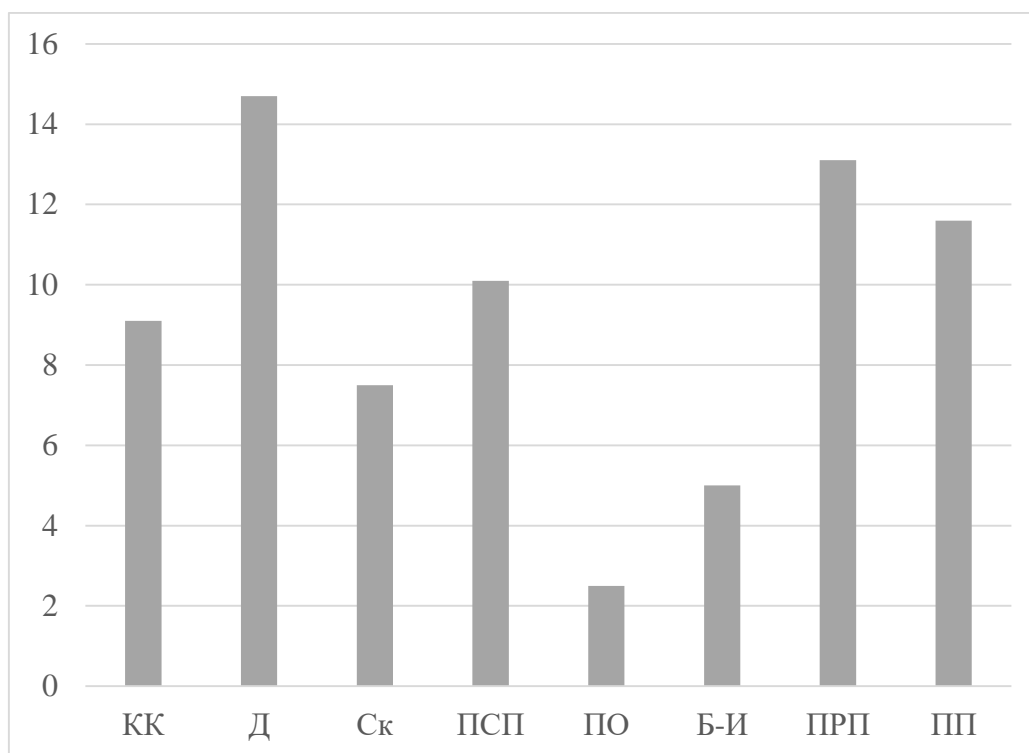


Рисунок 1. Профиль способов совладания со стрессом в группе подростков, занимающихся спортом до проведения коррекционно-развивающей программы (методика Р. Лазарус и С. Фолкман).

Условные обозначения: КК – конфронтационный копинг, Д – дистанцирование, Ск – самоконтроль, ПСП – поиск социальной поддержки, ПО – принятие ответственности, Б-И – бегство-избегание, ПРП – планирование решения проблемы, ПП – положительная переоценка.

На рисунке 1. видно, что в группе подростков, занимающихся спортом профиль, демонстрирующий способы совладания со стрессом – неравномерный. Уровень напряженности способов совладания со стрессом имеет три типа: низкий (адаптивные стратегии), средний и высокий (дезадаптивные стратегии). Среди адаптивных стратегий, направленных на активное решение проблемы, выделяются следующие: самоконтроль (7,5), принятие ответственности (2,5), бегство-избегание (5). Копинг «Самоконтроль» характеризует усилия по регулированию своих чувств и действий (30% испытуемых набирают низкие значения и 70% средние

значения). Копинг «Принятие ответственности» характеризует признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения (100% испытуемых набирают низкие значения). Копинг «Бегство-избегание» определяет мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы (80% испытуемых набирают низкие значения и 20% пограничные средние значения (испытуемые № 3 и №7)). В данном случае речь идет напротив о стремлении испытуемых к разбору проблемных ситуаций и их решению. Вероятно, такие типы адаптивного копинга обусловлены особенностями спортивной деятельности, где требуется жесткое соблюдение самодисциплины, основанной на самоконтроле, ответственность как форма самомотивации и наступательный характер активных действий, позволяющих достичь спортивной цели. Отметим, что встречающиеся пограничные значения по тому или иному типу копинга, рассматриваются как маскировка избегания и эмоциональная разрядка.

Средний уровень напряженности отмечен для конфронтационного копинга (9,1), поиска социальной поддержки (10,1), планирование решения проблемы (13,1), положительная переоценка (11,6). Конфронтационный копинг характеризует агрессивные усилия по изменению ситуации. Копинг «поиск социальной поддержки» обуславливает усилия по поиску информационной, действенной и эмоциональной поддержки (90% испытуемых набирают средние значения и 10% имеет высокую напряженность). Копинг «Планирование решения проблемы» характеризует произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме (40% испытуемых набирают средние значения и 60% высокие значения). Копинг «Положительная переоценка» характеризует усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности (80% испытуемых набирают средние значения и 20% высокие значения). Выделенные способы совладания со стрессом вероятно не являются значимыми для достижения спортивных результатов. Исключением является конфронтационный копинг,

который определяет готовность к риску, что является относительным критерием спортивных действий. С другой стороны, ориентация подростков, занимающихся спортом на самоконтроль и принятие ответственности усиливают действия, направленные на планомерное достижение спортивных результатов.

Среди дезадаптивных стратегий, характеризующихся полным избеганием проблемы, выделяется дистанцирование (14,7) – это когнитивные усилия, направленные на отделение от ситуации и уменьшение её значимости (20% испытуемых набирают средние значения и 80% высокие значения). В данном случае, для большинства испытуемых, отмечается «присоединение» к ситуации и преувеличение её значимости для достижения цели. Вероятно, это обусловлено переживанием достижимости спортивных целей, справедливости оценки спортивных результатов.

Низкие значения по типам копинга свидетельствуют о низкой напряженности копинга и выраженной адаптации. Пограничное состояние (средние значения) по типам копинга свидетельствует об избегании проблемы под каким-то предлогом, что в целом, является относительной социальной нормой и позволяет приспособиться к ситуации. Высокие значения по типам копинга свидетельствуют о высокой напряженности копинга и выраженной дезадаптации.

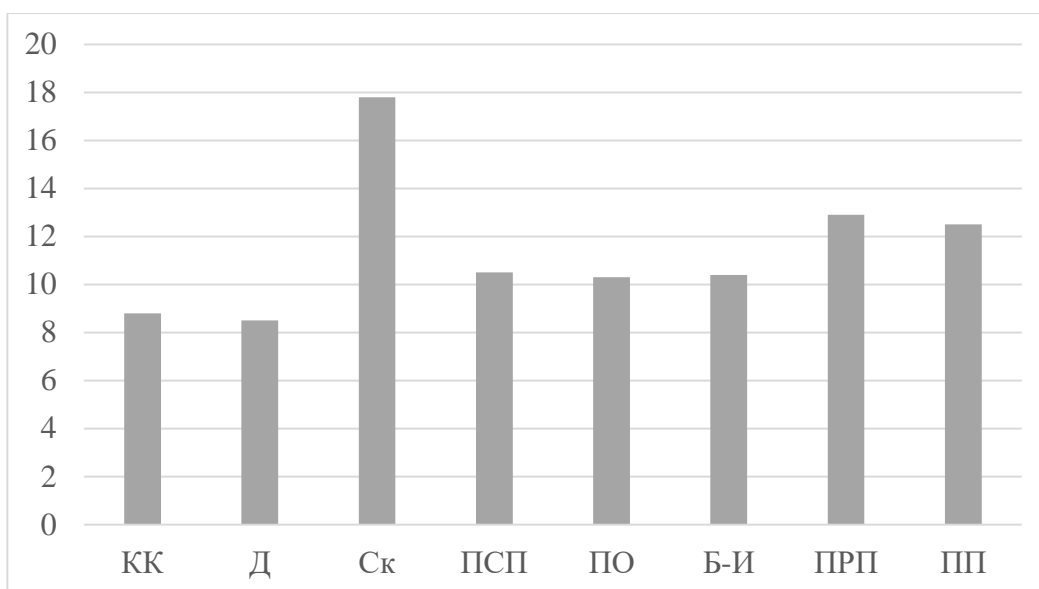


Рисунок 2. Профиль способов совладания со стрессом в группе подростков, занимающихся спортом, после проведения коррекционно-развивающей программы (методика Р. Лазарус и С. Фолкман).

Условные обозначения: КК – конфронтационный копинг, Д – дистанцирование, Ск – самоконтроль, ПСП – поиск социальной поддержки, ПО – принятие ответственности, Б-И – бегство-избегание, ПРП – планирование решения проблемы, ПП – положительная переоценка.

На рисунке 2 видно, что в группе подростков, занимающихся спортом профиль, демонстрирующий способы совладания со стрессом – относительно равномерный. Уровень напряженности способов совладания со стрессом имеет два типа: средний и высокий (дезадаптивные стратегии).

Средний уровень напряженности отмечен для конфронтационного копинга (8,8) (100% испытуемых набирают средние значения), дистанцирования (8,5) (100% испытуемых набирают средние значения), поиска социальной поддержки (10,5) (90% испытуемых набирают средние значения и 10% высокие значения), бегство-избегание (10,4) (90% испытуемых набирают средние значения и 10% высокие значения), планирование решения проблемы (12,9) (50% испытуемых набирают средние значения и 50% высокие значения), положительная переоценка (12,5) (50% испытуемых набирают средние значения и 50% высокие значения).

Среди дезадаптивных стратегий, характеризующихся полным избеганием проблемы, выделяется самоконтроль (17,8) (100% испытуемых набирают высокие значения) и принятие ответственности (10,3) (100% испытуемых набирают средние значения). Данный характер стратегий в структуре профиля свидетельствует об агрессии и уходе от реальности (Таблица 1).

Таблица 1

Результаты статистического сравнения данных по методике изучения способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман

1	2	3	4
№ п/п	Способ совладания	Подростки, занимающиеся спортом, до программы	Подростки, занимающиеся спортом, после программы
1	Конфронтационный копинг	$U_{эмп} = 64$ $U_{кр} = 16 (p \leq 0.01)$ различия не являются статистически достоверными и носят случайный характер	
2	Дистанцирование	$U_{эмп} = 8$ $U_{кр} = 16 (p \leq 0.01)$ статистически достоверные различия	
3	Самоконтроль	$U_{эмп} = 4$ $U_{кр} = 16 (p \leq 0.01)$ статистически достоверные различия	
4	Поиск социальной поддержки	$U_{эмп} = 42$ $U_{кр} = 16 (p \leq 0.01)$ различия не являются статистически достоверными и носят случайный характер	
5	Принятие ответственности	$U_{эмп} = 8$ $U_{кр} = 16 (p \leq 0.01)$ статистически достоверные различия	
6	Бегство-избегание	$U_{эмп} = 10$ $U_{кр} = 16 (p \leq 0.01)$ статистически достоверные различия	
7	Планирование решения проблемы	$U_{эмп} = 51$ $U_{кр} = 16 (p \leq 0.01)$ различия не являются статистически достоверными и носят случайный характер	
8	Положительная переоценка	$U_{эмп} = 29$ $U_{кр} = 16 (p \leq 0.01)$ различия не являются статистически достоверными и носят случайный характер	



Из таблицы 1 видно, что статистически достоверные различия при уровне значимости  $p \leq 0.01$  (16) по предпочтительному способу совладания отмечаются относительно дистанцирования ( $U_{эмп} = 8$ ), самоконтроля ( $U_{эмп} = 4$ ), принятия ответственности ( $U_{эмп} = 8$ ), бегства-избегания ( $U_{эмп} = 10$ ). В остальных случаях различия не являются статистически достоверными и носят случайный характер. Полученные данные свидетельствуют о том, что выделенные адаптивные способы совладания для подростков, занимающихся спортом (самоконтроль, принятие ответственности, бегство-избегание) как и дезадаптивное дистанцирование, достоверно характеризуют особенности их совладающего поведения.

Результаты исследования по определению стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) в группах испытуемых по методике Д. Амирхана представлены на рисунках 3–4.

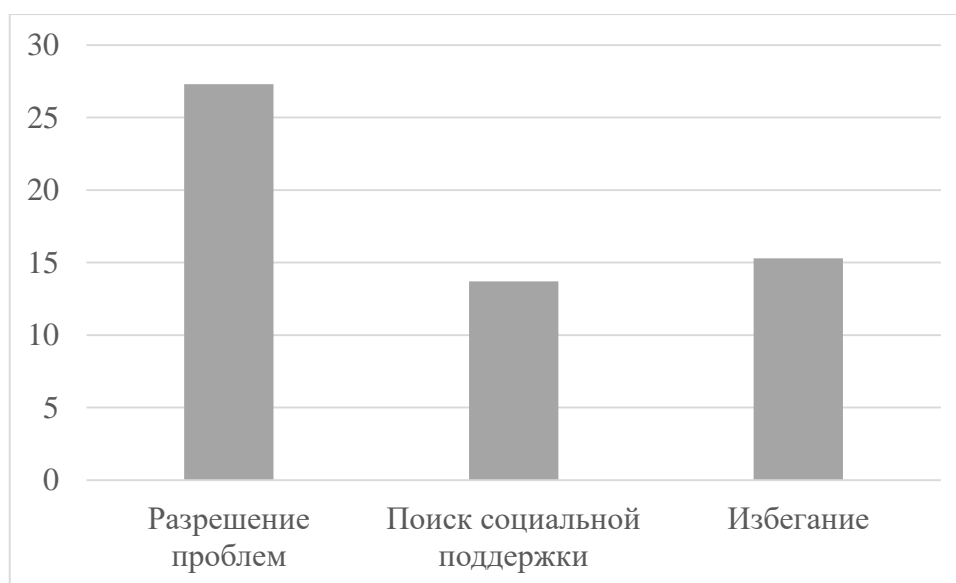


Рисунок 3. Профиль предпочтительных стратегий стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) в группе подростков, занимающихся спортом, до проведения коррекционно-развивающей программы (методика Д. Амирхана).

На рисунке 3 видно, что в группе подростков, занимающихся спортом профиль, предпочтительных стратегий стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) – относительно равномерный.

Базовой копинг-стратегией для 80% испытуемых является «Разрешение проблемы» (27,3). Данная стратегия характеризуется стремлением найти причину и следствие проблемы, тем самым повлиять на причину конструктивным способом. У 20% оставшихся испытуемых данный показатель имеет относительно средние значения (15 и 16 баллов соответственно). Стратегии стресс-совладающего поведения «Поиск социальной поддержки» и «Избегание» являются наименее предпочтительными для 80% подростков, занимающихся спортом. В первом случае крайние низкие значения отмечаются у 60% испытуемых (11–13 баллов) и относительно средние у 40% (15–19 баллов). Во втором случае у 60% отмечаются крайние низкие значения (11–13 баллов) и только 20% (испытуемый № 3 (25 баллов) и № 7 (28 баллов)), напротив предпочитают тактику избегания. Следует отметить, что у данных испытуемых стратегия «бегство-избегание» выделена и по результатам методики Р. Лазаруса и С. Фолкман.

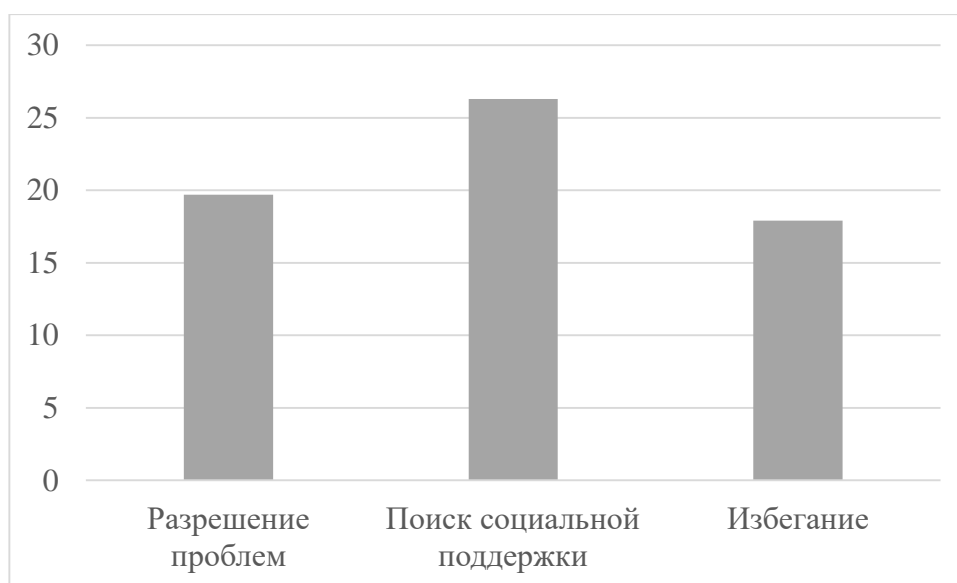


Рисунок 4. Профиль предпочтительных стратегий стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) в группе подростков, занимающихся спортом, после коррекционно-развивающей программы (методика Д. Амирхана).

На рисунке 4. видно, что график относительно равномерный. Базовой копинг-стратегией является «Поиск социальной поддержки» (26,3). Данная стратегия характеризуется стремлением обратиться к поиску информационной, действенной и эмоциональной поддержки, к социальному атому, что характерно для подростка (поиск референтной группы и единомышленников). Стратегии стресс-совладающего поведения «Разрешение проблемы» и «Избегание» являются наименее предпочтительными. В первом случае по 20% испытуемых имеют крайние низкие и крайние высокие значения (11 и 33 балла соответственно) и оставшиеся 60% набирают средние значения. Во втором случае 20% испытуемых набирают крайние низкие значения (11 баллов), оставшиеся 80% – средние значения.

В целях определения различий в выборе стратегий совладающего поведения в группе подростков, занимающихся спортом, была проведена статистическая проверка гипотезы (Таблица 2).

Таблица 2

Результаты статистического сравнения данных по методике определения предпочтительных стратегий стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана.

1	2	3	4
№ п/п	Базовая стратегия совладающего поведения	Подростки, занимающиеся спортом, до программы	Подростки, занимающиеся спортом, после программы
1	Разрешение проблем	$U_{эмп} = 19$ $U_{кр} = 23 (p \leq 0.05)$ статистически достоверные различия	
2	Поиск социальной поддержки	$U_{эмп} = 5$ $U_{кр} = 23 (p \leq 0.05)$ статистически достоверные различия	
3	Избегание	$U_{эмп} = 41$ $U_{кр} = 23 (p \leq 0.05)$ различия не являются статистически достоверными и носят случайный характер	

Из таблицы 2 видно, что статистически достоверные различия при уровне значимости  $p \leq 0.05$  (23) по выбору базовой стратегии совладающего поведения отмечаются относительно стратегий «Разрешение проблем» ( $U_{эмп} = 19$ ) и «Поиск социальной поддержки» ( $U_{эмп} = 5$ ). По отношению к базовой стратегии совладающего поведения «Избегание» ( $U_{эмп} = 41$ ) различия не являются статистически достоверными и носят случайный характер. Полученные данные свидетельствуют о том, что выделенная базовая стратегия совладающего поведения для подростков, занимающихся спортом – «Разрешение проблем», достоверно характеризует особенности их совладающего поведения. Полученные данные не противоречат данным по методике Р. Лазаруса и С. Фолкмана, где среди адаптивных стратегий у подростков, занимающихся спортом выделены «Самоконтроль», «Принятие ответственности» и «Бегство-избегание».

В ходе проведения исследования в группе подростков, занимающихся спортом отмечены двое испытуемых у которых по методике исследования способов совладания в группах испытуемых по методике Р. Лазарус и С. Фолкман стратегия «Бегство-избегание» имеет пограничные значения (по 7 баллов) и по методике определения базовых стратегий Д. Амирхана, стратегия «Избегание» также является наиболее предпочтительной в сравнении с выбором оставшихся 80% испытуемых. Данные не противоречат друг другу, следовательно, можно предположить, что данный выбор испытуемых является устойчивым. С целью установления этого факта в отношении группы подростков, занимающихся спортом, было проведено анкетирование и фиксирование эмоциональных переживаний. Градация оценки от 0 до 5 баллов, где 5 баллов – яркое проявление эмоции, 0 баллов – отсутствие эмоции. Ниже в таблице 3. представлены результаты данного наблюдения.

Таблица 3

Результаты наблюдения за эмоциональным состоянием подростков, занимающихся спортом в разных спортивных ситуациях

1	2	3	4	5	6	7
№ п/п	Испытуемый	Радость	Гнев	Страх	Печаль	Тревога
1	Иван Т., 13 лет	4	2	2	1	1
2	Алина К., 14 лет	5	1	3	1	2
3	Егор Н., 13 лет	2	4	4	3	5
4	Светлана П., 13 лет	4	2	3	1	2
5	Николай К., 14 лет	5	2	1	1	1
6	Алексей П., 13 лет	4	3	1	1	3
7	Григорий Ф., 14 лет	2	4	5	3	5
8	Александр С., 14 лет	4	2	1	1	1
9	Ярослав У., 14 лет	5	2	1	1	1
10	Даниил Б., 14 лет	4	2	2	1	1

Из таблицы 3 видно, что в группе подростков, занимающихся спортом в 8 из 10 случаев спортивная деятельность вызывает положительные эмоции – радость (удовольствие) (в среднем 4,3 баллов), у двоих испытуемых (№ 3 и № 7), напротив, высокий балл отмечен по негативным переживаниям (гнев, страх, печаль и тревога). А именно, тревога на уровне 5 баллов, гнев и страх на уровне 4 и 5 баллов. Отслеживая весь спектр эмоциональных переживаний

испытуемых, можно предположить, что характер этих проблем обусловлен спортивной деятельностью.

В ходе установления причин негативных переживаний у Егора Н. (№ 3) и Григория Ф. (№ 7) была проведена беседа на предмет этих переживаний и спортивных достижений. Установлено, что у испытуемых присутствует комплекс негативных эмоций, связанный с ожиданиями от собственных усилий. Егор Н. (№3): «я боюсь, что недостаточно хорошо подготовлен для соревнований и могу подвести всю команду. Я вижу, как другие выкладываются на тренировке, какие у них успехи, как их хвалит тренер, на меня в основном кричат. Когда я начинаю что-то делать, мне хочется остановиться под любым предлогом». Григорий Ф. (№7): «у меня была тяжелая травма колена почти полгода назад, было очень сложное и болезненное лечение, теперь, когда я хочу сделать какой-то трюк, рискнуть, у меня возникает страх, что это может привести к более серьезной травме. После этого я думаю о том, что нужно любым способом избежать этой ситуации. Потом я чувствую тревогу, что вообще покину команду, а я ведь люблю спорт и хочу стать профессиональным спортсменом».

Как видно из этих рассуждений негативные переживания испытуемых обусловлены страхом неодобрения и страхом получить спортивную травму. У обоих выражена стратегия «Бегство-избегание», что подтверждено результатами исследования, представленными ранее. Однако в данном случае, страх не мобилизует личностный ресурс, а напротив, усиливает состояние тревоги и гнева. Такие переживания существенно снижают успеваемость Егора Н. и Григория Ф.

В целях разрешения выявленных эмоциональных проблем была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на выработку навыков саморегуляции подростков, занимающихся спортом и обеспечения выработки адаптивных копинг-стратегий. По итогу реализации коррекционно-развивающей программы было проведено повторное

наблюдение за испытуемыми №3 и №7 на каждом этапе спортивного выступления. Результаты наблюдения представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты наблюдения и оценки за эмоциональным состоянием подростков, занимающихся спортом в разных спортивных ситуациях

1	2	3	4	5	6	7
1	Переживание ситуации	Радость	Гнев	Страх	Печаль	Тревога
2		Егор Н. (испытуемый № 3)				
3	Перед стартом	2	3	3	1	3
4	Во время выступления	3	4	1	1	2
5	В моменте финиша	5	2	1	1	1
6	После выступления	4	1	1	1	1
7		Григорий Ф. (испытуемый № 7)				
8	Перед стартом	2	2	4	2	3
9	Во время выступления	3	3	3	1	1
10	В моменте финиша	5	1	2	1	1
11	После выступления	4	1	2	1	1

Из таблицы 4. видно, что негативные эмоциональные переживания на достаточно высоком уровне (3 и 4 балла) отмечаются на этапе «перед выступлением» и «во время выступления», переживание эмоции радости, напротив имеет невысокую оценку (2 бала). Далее по мере выступления, напротив отмечается нарастание положительной эмоции, которое к моменту финиша достигает наивысшей оценки (5 баллов), а далее вновь наблюдается незначительное снижение. Негативные эмоции напротив снижаются, это свидетельствует о том, что на первых этапах выступления они мобилизуют силы спортсменов. В процессе выступления происходит самооценка

достигнутого результата, отмечается положительная динамика, что приводит к снижению негативных эмоций и нарастаю позитивных. Из беседы с испытуемыми установлено, что: «у меня возникло ощущение, что я могу управлять своим состоянием». Такая оценка свидетельствует о том, что негативные эмоции обеспечивают сосредоточение спортсмена на спортивном действии, обращают фокус его внимания на процесс, а не возможный результат. Постепенно это обеспечит выработку адаптивных копинг-стратегий. Подтверждением положительного результата от реализации коррекционно-развивающей программы является самооценка подростков, которая также нарастает.

Таким образом, предложенная коррекционная развивающая программа обеспечивает цель нивелирования страхов испытуемых, поиск ресурсного состояния для их компенсации, выработку адаптивных копинг-стратегий.



## Выводы по главе 2

Результаты эмпирического исследования копинг-стратегий подростков, занимающихся спортом, позволили установить следующее:

1. Среди адаптивных стратегий (методика Р. Лазарус, С. Фолкман), направленных на активное решение проблемы, выделяются самоконтроль (7,5), принятие ответственности (2,5), бегство-избегание (5). Пограничные значения по копинг-стратегии «Бегство-избегание» установлены для двоих испытуемых № 3 и № 7. Среди дезадаптивных стратегий, характеризующихся полным избеганием проблемы, выделяется дистанцирование (14,7).

2. Статистически достоверные различия при уровне значимости  $p \leq 0.01$  (16) по предпочтительному способу совладания отмечаются относительно дистанцирования ( $U_{эмп} = 8$ ), самоконтроля ( $U_{эмп} = 4$ ), принятия ответственности ( $U_{эмп} = 8$ ), бегства-избегания ( $U_{эмп} = 10$ ).

3. Базовой копинг-стратегией (методика Д. Амирхана) для 80% испытуемых является «Разрешение проблемы» (27,3). Испытуемые № 3 (25 баллов) и № 7 (28 баллов) предпочитают тактику избегания, что не противоречит данным, полученным по методике Р. Лазаруса и С. Фолкмана.

4. Статистически достоверные различия при уровне значимости  $p \leq 0.05$  (23) по выбору базовой стратегии совладающего поведения отмечаются относительно стратегий «Разрешение проблем» ( $U_{эмп} = 19$ ) и «Поиск социальной поддержки» ( $U_{эмп} = 5$ ). Полученные данные не противоречат данным по методике Р. Лазаруса и С. Фолкмана, где среди адаптивных стратегий у подростков, занимающихся спортом выделены «Самоконтроль», «Принятие ответственности» и «Бегство-избегание». Следовательно, гипотеза исследования о наличии различия в выборе копинг-стратегий у подростков, занимающихся спортом с подростками не занимающихся спортом – подтверждена.

5. Результаты наблюдения за эмоциональными переживаниями подростков показали, что 8 из 10 случаев спортивная деятельность вызывает положительные эмоции – радость (удовольствие) (в среднем 4,3 баллов), у двоих испытуемых (№ 3 и № 7), напротив, высокий балл отмечен по негативным переживаниям (гнев, страх, печаль и тревога). А именно, тревога на уровне 5 баллов, гнев и страх на уровне 4 и 5 баллов. Оценка тренера для данных испытуемых относительно низкая – 3 балла.

6. Для подростков, занимающихся спортом, у которых выявлены дезадаптивные копинг-стратегии и обнаружены негативные эмоциональные переживания разработана коррекционно-развивающая программа.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из проблемных и актуальных вопросов, связанных с реализацией спортивной деятельности в современных условиях развития общества, является преодоление стресса. Данный стресс вызван особенностями тренировочной и соревновательной деятельности: получение сложных травм, несправедливая оценка спортивных достижений, высокие спортивные нагрузки, страх от невозможности достичь поставленных спортивных целей. Перечисленные особенности спортивной деятельности существенно обостряются в подростковом возрасте, когда происходит бурное развитие психики и личностных особенностей. Неумение преодолевать стресс посредством выработки адаптивных копинг-стратегий может приводить к тяжелым последствиям для психической деятельности молодых спортсменов и будущей спортивной карьере, вплоть до ухода из спорта.

В связи с этим, нами проведено исследование особенностей копинг-стратегий преодоления эмоциональных трудностей у подростков, занимающихся спортом. Гипотеза исследования состояла в предположении того, что существуют различия в выборе копинг-стратегий у подростков, занимающихся спортом с подростками не занимающихся спортом. Наиболее существенные результаты теоретического исследования включают следующие:

эмоциональные трудности у подростков, занимающихся спортом, связаны с переживанием гнева, агрессии и фрустрации, страха получения спортивных травм и поражений. Положительная эмоциональная модальность «радость», мобилизующая ресурс организма и личности молодого спортсмена отмечается реже. Негативные эмоциональные модальности, подкрепляясь в действиях, обеспечивают формирование устойчивых агрессивных качеств личности спортсменов-подростков;

выбор копинг-стратегий подростков, занимающихся спортом, обусловлен психологическими особенностями возраста, характером спортивной деятельности (вид спорта), социальным опытом преодоления стресса. Среди неадаптивного копинга подростки, занимающиеся спортом, предпочитают конфронтацию и дистанцирование. Из адаптивного копинга – самоконтроль, принятие ответственности, планирование.

Результаты эмпирического исследования позволили заключить наличие статистически достоверных различий: 1) при уровне значимости  $p \leq 0.01$  (16) по предпочтительным способам совладания: дистанцирование ( $U_{эмп} = 8$ ), самоконтроль ( $U_{эмп} = 4$ ), принятие ответственности ( $U_{эмп} = 8$ ), бегство-избегание ( $U_{эмп} = 10$ ); 2) при уровне значимости  $p \leq 0.05$  (23) по выбору базовой стратегии совладающего поведения «Разрешение проблем» ( $U_{эмп} = 19$ ) и «Поиск социальной поддержки» ( $U_{эмп} = 5$ ). Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что гипотеза исследования о наличии различий в выборе копинг-стратегий у подростков, занимающихся спортом с подростками не занимающихся спортом – доказана.

Для подростков, у которых выявлены неадаптивные виды копинга и негативные эмоциональные переживания, была разработана и реализована коррекционно-развивающая программа. Идея программы состоит в том, что разрешение эмоциональных проблем требует развития навыка эмоциональной саморегуляции, который обеспечит постепенную выработку адаптивных копинг-стратегий. Основными направлениями стали арт-терапия и рационально-эмоционально поведенческая терапия А. Эллиса. Указанные направления в сочетании с техниками и формами работы педагога-психолога позволили наилучшим образом проработать негативные эмоциональные переживания подростков, занимающихся спортом. Результаты наблюдения за их эмоциональным состоянием после реализации программы, позволили установить развитие положительного эмоционального отношения к спортивной деятельности, снижению уровня страха и спортивной тревоги.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Берилова Е.И., Босенко Ю.М. Мотивация спортивной деятельности как регулятор копинг-стратегий у спортсменов // Ученые записки университета Лесгафта, 2021. №8. 198 с.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. М.: Педагогика, 1990. С. 84–85.
3. Булышко Е.С. Особенности психофизиологического состояния юных спортсменов с различным уровнем ситуативной тревоги // Прикладная спортивная наука, 2021. № 2. С. 4-9.
4. Воронов Н.А. Занятия спортом как средство повышения личностного адаптационного потенциала лиц с ограниченными возможностями здоровья // Наука, техника и образование, 2018. № 9. 50 с.
5. Голубева В.А., Фомина Н.А. Особенности и психологическая структура трудолюбия подростков-спортсменов // Психолого-педагогический поиск, 2013. № 1. С. 129-136.
6. Гончаров В.И., Овчаренко А.С. Проявление индивидуальной психологической защиты у спортсменов-подростков, представителей различных видов спорта. М., 2021. С. 30-35.
7. Довжик Л.М., Бочавер К.А. Связь предсоревновательной тревоги и копинг-навыков спортсменов подросткового возраста // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии, 2018. № 1. С. 35-40.
8. Егоров А.Н. Занятия спортом как новая форма накопления социального капитала // Наука. Общество. Государство, 2014. №2.
9. Емельянова М.Ф. Психологические особенности спортсменов подростков, занимающихся киокушинкай каратэ. Наука и социум. Новосибирск, 2021. С. 92-96.
10. Захарова М.В., Комарова С.В. Особенности волевой саморегуляции и копинг-стратегий подростков на разных этапах спортивного

дополнительного образования // Ученые записки университета Лесгафта, 2019. №9. 175 с.

11. Зернова Т.И. Особенности мотивации самодетерминации, саморегуляции и социализации в спортивной деятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология, 2016. № 4. С. 166-171.

12. Игнатенко Н.О., Дворак В.Н. Особенности копинг-стратегий подростков-спортсменов // Сборник: Психологическое знание в контексте современности: теория и практика, 2017. С. 106-108.

13. Киселев В.В., Новикова Н.Н. Индивидуально-психологические особенности развития подростков-спортсменов в профильных спортивных классах (на примере подготовки футболистов), 2017. № 3. С. 59-61.

14. Милецкая Д.В. Роль личностной агрессии в мотивации достижения успеха подростков-спортсменов (теоретическое исследование) // Развитие профессионализма, 2018. № 1. С. 60-62.

15. Михайлова О.Б., Кудинов С.И. Психологические особенности подростков, занимающихся групповыми и индивидуальными видами спорта // Человек. Спорт. Медицина, 2021. №S1.

16. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. 11 изд., стереотип. М., 2012. 456 с.

17. Панкратова И.А. Влияние копинг-стратегий на мотивацию у спортсменов-профессионалов // Мир науки. Педагогика и психология, 2021. №4.

18. Петрушкина Н.П., Коломиец О.И. Уровень агрессии и нейродинамические характеристики спортсменов пубертатного возраста // Психология. Психофизиология, 2020. Т. 13. № 4. С. 108-115.

19. Совмиз З.Р. Особенности развития личностных копинг-ресурсов спортсменов командных видов спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта, 2018. Т. 20. С. 168-176.

20. Спичева В.А. Содержательные особенности ведущих копинг-стратегий спортсменов – волейболистов, 2019. Т. 2. № 11. С. 183-190.

21. Туктарова Р.Р., Галиахметов Р.Н. Занятия физической культурой и спортом как средство социализации студентов-сирот: на примере Сибирского федерального университета // Современное педагогическое образование, 2021. №5.

22. Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал ВШЭ, 2013. №3.

23. Шестиловская Н.А. Факторная структура копинг-стратегий и их взаимосвязь с параметрами стилей саморегуляции спортсменов и спортсменов-паралимпийцев // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология, 2021. № 3. С. 103-115.

24. Щербакова О.С., Акинина Е.Б. Взаимосвязь копинг-стратегий и эмоционального интеллекта юных спортсменов, 2019. С. 1769-1773.

25. Язовских И.В., Овсянникова О.С. Психологические условия формирования мотивации достижения успеха у спортсменов подросткового возраста, 2021. С. 155-158.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Описание методик исследования

##### 1. Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман.

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, т.е. способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности (копинг-стратегий). Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкман в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Испытуемым предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации, необходимо оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Лазарус Р. и Фолкман С. описывают следующие ситуативно-специфические копинг-стратегии:

- Конфронтационный копинг (К) – характеризуется агрессивными усилиями для изменения ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.
- Дистанцирование (Д) – когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
- Самоконтроль (С) – усилия по регулированию своих чувств и действий.
- Поиск социальной поддержки (ПСП) - усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других.
- Принятие ответственности (ПО) - признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.



- Бегство-избегание (Б-И) - мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы (а не дистанцирование от нее).
- Планирование решения проблемы (ПРП) – произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.
- Положительная переоценка (ПП) – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, включает также религиозное измерение.

Данные шкалы разделяются на три группы по следующим критериями: планирование решения проблемы, поиск и использование социальной поддержки, регулирование эмоций.

*Опросник:*

1	2	3	4	5	6
№ п/п	Оказавшись в трудной ситуации, я...	никогда	редко	иногда	часто
1	2	3	4	5	6
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3

## Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3

## Окончание таблицы

1	2	3	4	5	6
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6
42	... я давал обещание, что на следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

*Обработка результатов:* при обработке полученных данных за каждый вариант ответа начисляются определенные баллы: вариант «никогда» — 0 баллов; вариант «редко» - 1 балл; вариант «иногда» - 2 балла; вариант «часто» — 3 балла. После начисления баллов подсчитывается общая оценка по каждой шкале. Для интерпретации результатов используются тестовые нормы, приведенные ниже в таблице. Низкие значения стратегии, говорят об адаптивном варианте копинга. Средние значения говорят, что адаптационный потенциал личности находится в пограничном состоянии. Высокие значения копинга свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Тестовые нормы опросника WCQ в баллах

№ п/п	Копинг-стратегии	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
1	2	3	4	5
1	Конфронтационный копинг	от 1 до 6	От 7 до 11	от 12 до 17
2	Дистанцирование	от 1 до 6	От 7 до 11	от 12 до 17
3	Самоконтроль	от 4 до 11	От 12 до 16	от 17 до 21
4	Поиск социальной поддержки	от 0 до 7	От 8 до 13	от 14 до 18
5	Принятие ответственности	от 0 до 5	От 6 до 9	От 10 до 12
6	Бегство-избегание	от 3 до 7	от 8 до 13	От 14 до 23
7	Планирование решения проблемы	от 2 до 10	От 11 до 15	От 16 до 18
8	Положительная переоценка	от 3 до 9	От 10 до 15	От 16 до 21

Для определения предпочитаемой (доминирующей) копинг-стратегии нужно сырые баллы каждой стратегии перевести в проценты по формуле:  $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$ . У доминирующей копинг-стратегии

(стратегий) будет самой большой показатель по отношению к другим показателям копинг стратегий.

*Ключ:*

- Конфронтационный копинг (К)- пункты: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанцирование (Д) - пункты: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль (С) - пункты: 6,10,27,34,44,49,50.
- Поиск социальной поддержки (ПСП) - пункты: 4,14,17,24,33,36.
- Принятие ответственности (ПО) - пункты: 5,19,22,42.
- Бегство-избегание (Б-И) - пункты: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планирование решения проблемы (ПРП) - пункты: 1,20,30,39,40,43.
- Положительная переоценка (ПП) - пункты: 15,18,23,28,29,45,48.

## 2. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана.

Бланк методики, содержащий инструкцию и текст опросника

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Инструкция: Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в нескольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, берите один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого.

	Да	Скорее да, чем нет	Нет
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	1	2	3
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

### Обработка результатов.

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом:

Базисная копинг-стратегия	Пункты опросника, номер
Разрешение проблем	2,3,8,9, 11, 15, 16, 17,20,29,33
Поиск социальной поддержки	1,5,7, 12, 14, 19,24,23,25,31,32
Избегание	4,6, 10, 13, 18,21,22,26,27,28,30

Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале – 11 баллов, максимальная – 33 балла.

Если пропущен 1 пункт из 11, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 10 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 11; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом. (Например, средний балл по шкале 2,12, умножить на 11 = 23,32, общий балл – 24.)

При пропуске двух и более пунктов обработка данных испытуемого не производится.

Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.

## КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Пояснительная записка.

Соревновательная тревожность и неадаптивные копинг-стратегии являются причиной эмоциональных проблем спортсменов. Подростки, занимающие спортом входя в «группу риска» по развитию данных эмоциональных проблем, что обусловлено особенностями подросткового возраста (бурное эмоциональное развитие, потребность в самоактуализации самоутверждении в том числе посредством успехов в спорте, профориентация – спорт рассматривается как будущая профессия) и спортивными целями (получение высоких спортивных результатов, лидирующие позиции среди конкурентов), которые ставит тренер и сам подросток.

Сочетание данных факторов на фоне текущих спортивных ситуаций (травм, отработки новых спортивных умений, тренировочного процесса) приводит к развитию спортивной тревожности, переживанию непродуктивного гнева и страха, что существенно снижает мобилизационный ресурс психики подростка-спортсмена и приводит к выработке неадаптивных копинг-стратегий, что является причиной неуспеха в спорте.

Разрешение указанных эмоциональных проблем требует развития навыка эмоциональной саморегуляции, что в свою очередь обеспечит постепенную выработку адаптивных копинг-стратегий. Навык саморегуляции связан с тренировочным процессом, так как он заключается в умении ставить конкретные цели и работать над их достижением.

Участники программы: подростки, занимающиеся спортом и имеющие эмоциональные проблемы, обусловленные неадаптивными копинг-стратегиями.



Срок реализации программы: март-апрель 2022 г.

Объем программы: 16 часов (2 часа в неделю / 8 недель).

Цель и задачи программы:

Цель программы – обеспечить развитие адаптивных копинг-стратегий.

Задачи программы:

Познакомить участников программы с теоретическими основами эмоциональной саморегуляции.

Организационные, материально-технические и методические условия реализации программы: 1) организация пространства – кабинет педагога-психолога, спортзал с необходимым спортивным инвентарём; 2) ноутбук и проектор, звуковые колонки; 3) методическая литература, дидактические материалы.

Этапы реализации программы:

1 этап – организационный. На данном этапе осуществляется работа с участниками программы по организации и проведению встреч. С этой целью участников программы информируют о возможности прохождения программы, о получении вероятных результатах и их связи с выработкой адаптивных копинг-стратегий и далее улучшения спортивных результатов. Участников программы знакомят с программой коррекционно-развивающих занятий, проводится обсуждение ожидаемых результатов.

2 этап – основной этап реализации программы. На данном этапе осуществляется работа с участниками программы по реализации программы в соответствии с календарным планом.

3 этап – заключительный этап реализации программы. На данном этапе осуществляется работа с участниками программы по обсуждению результатов её реализации, достижению ожидаемых результатов, проводится рефлексия. Предусмотрено проведение наблюдения за участниками

программы перед стартом, во время выступления, в моменте финиша, после выступления. Дается оценка эффективности реализации программы.

Организация коррекционно-развивающего процесса:

Коррекционно-развивающий процесс включает проведение коррекционно-развивающих занятий согласно календарному и учебному плану педагогом-психологом. Время проведения коррекционно-развивающих занятий: 40 минут.

Форма проведения коррекционно-развивающих занятий: тренинг, моделирование ситуаций, решение кейсов, круглый стол, беседа.

Направления коррекционно-развивающей работы с участниками программы: арт-терапия, РЭПТ (А. Эллиса).

Арт-терапия – направление коррекционной работы, признающее бессознательное и образы как естественный «язык». Некоторая информация не может быть передана словами, ее усвоение сознанием возможно лишь посредством образов, цветов, линий. Арт-терапия направлена на осознание неосознаваемого психического материала. Идея арт-терапии заключается в том, что изобразительная деятельность признается способом коммуникации между специалистом и клиентом. Созданные клиентом образы представляют интерес для разбора ситуаций и обстоятельств, которые тревожат клиента. Работа с образами позволяет преодолеть фобии, страхи, тревогу, гнев, печаль.

РЭПТ-терапия (А. Эллиса) – когнитивно-психологическая практика, определяющая, что проходящие в человеке когнитивные психические процессы являются важнейшими детерминантами личностного функционирования. Идея РЭПТ заключается в том, что, по мнению А. Эллиса тремя основными психологическими аспектами деятельности человека являются мышление, эмоции и поведение. Все три аспекта взаимосвязаны, изменение одного из них часто вызывает изменение других. Если человек изменяет способ мышления, т. е. думает о событии по-другому,

очень вероятно, что вслед за этим изменится и его эмоциональная реакция на событие и, возможно, также изменится поведение.

Техники и методы коррекционно-развивающей работы: ведение дневника эмоций (Н. И. Козлов), нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация по Джекобсону, упражнения на развитие навыков саморегуляции.

1) Техника Н. И. Козлова «Дневник эмоций» позволяет осуществлять самонаблюдение за качеством эмоциональных переживаний и определять тот факт, что переживаемые эмоции продуцируются собственными мыслями и представлением об осуществлении спортивных действий, достижении спортивных целей. В течение дня участник программы заполняет (закрашивает) соответствующие шкалы «Мир прекрасен» (МП), «Мир хорош» (МХ), «Мир нейтрален» (МН), «Мир враждебен» (МВ) и «Мир страшен» (МС): МП – жизнь чудесна, мы любим и любимы; МХ – жизнь относится к нам дружелюбно, как и мы к ней; МН – мир сам по себе, я сам по себе. Мы с миром не дружим и не ссоримся; МВ – жизнь ко мне враждебна, но у меня есть шансы оказаться победителем; МС – в этом мире победить невозможно, моя схватка проиграна. Я пока жив, но это только пока, потому что меня могут раздавить в любое время. Эмоциональное состояние фиксируется в отношении тренировочного и соревновательного процесса. Задача – получить реальную картину эмоционального состояния, понять, понять причины и следствия эмоциональных переживаний, найти возможность изменять свое эмоциональное состояние самостоятельно.

2) Техника Э. Джекобса «Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация» позволяет развивать у подростков – участников программы умение снимать и контролировать эмоциональное напряжение, которое может возникнуть в период тренировочного и соревновательного процесса (приложение 2).

3) Упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции «Человек на мосту», «Водопад», «Улыбка», «Самоприказы», «Самодобрение», «Ресурсные ситуации», «Разгладим море».

Описание упражнений:

Упражнение «Человек на мосту».

«Полицейский увидел человека, который собирался прыгнуть с моста и спросил у него: «проблемы с деньгами?» «Нет» - ответил он. «Проблемы в семье?» - задал другой вопрос полицейский, «Нет. Меня волнуют мировые проблемы»- ответил самоубийца, стоя на перилах моста. «Все не так уж и плохо, спускайся, давай поговорим»- сказал полицейский. Человек спустился с перил, около часа, они, беседуя, прохаживались по мосту. Потом спрыгнули с моста оба». Обсуждение ситуации: как вы считаете, в чем ключевая идея, рассказанной ситуации? (О подверженности чужим эмоциям, «эмоциональном заражении»). (О неумении регулировать свое эмоциональное состояние, отделять «свое» и «чужое» настроение). Человек вполне способен научиться регулировать свое эмоциональное состояние, управлять своим настроением, одним из таких способов является релаксация.

Упражнение «Водопад».

Условия проведения: сенсорная комната, спокойная музыка. Упражнение направлено на работу с образами, что постепенно обеспечивает его расслабление и обретение душевного равновесия, развитие интуиции. Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните. Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и она тоже становится

мягкой и расслабленной. А свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами. (30 секунд). Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза. Анализ упражнения: Опишите водопад света, каким он был? Какие чувства вы ощутили? Запомните все приятные ощущения и чувства, которое подарил вам воображаемый водопад света. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место.

#### Упражнение «Улыбка».

Материалы: в качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку. Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза. Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка. Повтори это еще раз. Глубоко вдохни. Задержи воздух. Запрокинь голову. Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка. Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щек. Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. (Повторять этот шаг до тех пор, пока не появится улыбка

на лицах всех участников). Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся.... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка. Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы. Ощути улыбку во всем твоём теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела. Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз также глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца. Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

#### Упражнение «Самоприказы».

Самоприказ – короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением. Например, «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!». Сформулируйте самоприказ.

#### Упражнение «Самоодобрение»

Часто люди не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно -психических

нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому полезно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз! Упражнение: каждый на листе бумаги выписывает 10 своих качеств, за которые он бы себя похвалил (3 минуты), затем каждый читает их вслух, члены группы добавляют еще по 1 качеству. И так с каждым участником.

#### Упражнение «Ресурсные ситуации».

Чтобы использовать образы для саморегуляции специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно – это ваши ресурсные ситуации. Ресурсные ситуации нужно запоминать в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте: зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники). Для актуализации ресурсного состояния необходимо сделать следующее: сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко; вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; проживите ее заново, вспоминая, все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе.

#### Упражнение «Разгладим море».

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние (давление, сжатие, жжение, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте

бушающее “огненное море” эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

Метод оценки эмоционального состояния: наблюдение за эмоциональным состоянием участников программы, фиксация результатов наблюдения в таблицу. Наблюдение осуществляется в следующих спортивных ситуациях: перед стартом, во время выступления, в моменте финиша, после выступления. Градация оценки от 0 до 5 баллов, где 5 баллов – яркое проявление эмоции, 0 баллов – отсутствие эмоции. Оценка тренером спортивных достижений: 5 баллов – высший результат, 1 балл – низший результат.

1	2	3	4	5	6	7
№ п/п	Переживание ситуации	Радость	Гнев	Страх	Печаль	Тревога
1	Перед стартом					
2	Во время выступления					
3	В моменте финиша					
4	После выступления					

#### Календарный план.

1	2	3	4	5
№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	01–07 марта	Беседа	2	Введение в коррекционно-развивающую программу. Знакомство с основными понятиями (стресс, копинг-стратегия, саморегуляция). Начало ведения дневника эмоций.



Окончание таблицы

1	2	3	4	5
2	08–14 марта	Тренинг	2	Знакомство с видами эмоциональных переживаний, обсуждение эмоционального опыта, полученного в ходе тренировочного и соревновательного процесса. Обсуждение причин и следствия эмоциональных проблем. Ведение дневника эмоций.
3	15–21 марта	Кейс-стади	2	Формирование и развитие умения самопонимания и осмысления событий своей жизни. Ведение дневника эмоций
4	22–28 марта	Моделирование ситуаций	2	Поиск альтернативных способов поведения при переживании неудач в ходе тренировочного и соревновательного процесса. Ведение дневника эмоций. Упражнения на развитие навыков саморегуляции.
5	29 марта — 04 апреля	Тренинг	2	Знакомство со способами снятия эмоционального напряжения. Ведение дневника эмоций. Освоение техники Э. Джекобса «Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация».
6	05–18 апреля	Тренинг	4	Тренировка навыков саморегуляции. Тренировка умения снимать эмоциональное напряжение. Ведение дневника эмоций.
7	19–25 апреля	Круглый стол	2	Рефлексия. Обсуждение результатов наблюдения и оценки эмоционального состояния. Обсуждение результатов ведения дневника эмоций.
Итого	-	-	16	-

## Методическое обеспечение программы

1. Козлов Н.И. Дневник эмоций [Электронный ресурс] / Н.И. Козлов URL: [http://www.psychologos.ru/articles/view/dnevnik\\_emociy](http://www.psychologos.ru/articles/view/dnevnik_emociy) (дата обращения: 23.04.2022).

2. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапевтические методы, используемые в работе с детьми и подростками: обзор современных публикаций [Электронный ресурс] / Копытин А.И., Свистовская Е.Е. // Журнал практической психологии и психоанализа URL: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2844> (дата обращения: 23.04.2022).

3. Михайличенко Д.Н. Нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация по Джекобсону [Электронный ресурс] / Д.Н. Михайличенко. URL: <https://www.b17.ru/article/jacobson/> (дата обращения: 23.04.2022).

4. Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса // Портал «Psyera.ru». URL: <https://psyera.ru/2414/racionalno-emotivnaya-terapiya-ellisa> (дата обращения: 23.04.2022).

## **Выводы по коррекционно-развивающей работе**

Результаты реализации коррекционно-развивающей программы для подростков, занимающихся спортом, позволили установить развитие адаптивных копинг-стратегий у подростков, которые ранее по результатам эмпирического исследования проявляли дезадаптацию к стрессу, связанному со спортивной деятельностью.

Коррекционно-развивающая программа объемом 16 часов была реализована в течение двух месяцев. В основе программы лежит идея, что разрешение эмоциональных проблем требует развития навыка эмоциональной саморегуляции, что в свою очередь обеспечит постепенную выработку адаптивных копинг-стратегий. Навык саморегуляции связан с тренировочным процессом, так как он заключается в умении ставить конкретные цели и работать над их достижением.

Основными направлениями реализации коррекционно-развивающей программы стали арт-терапия и рационально-эмоционально поведенческая терапия А. Эллиса (РЭПТ). Указанные направления позволяют наилучшим образом проработать негативные эмоциональные переживания подростков, занимающихся спортом. Выбранные техники и формы работы, включающие ведение дневника эмоций, терапию Джекобсона (прогрессивная нервно-мышечная релаксация), тренинг, круглый стол, кейс-стади и моделирование ситуаций, позволили обсудить и установить причинно-следствие связи негативных эмоциональных переживаний.

Результаты наблюдения за эмоциональным состоянием подростков, занимающихся спортом после реализации коррекционно-развивающей программы, позволили установить развитие положительного эмоционального отношения к спортивной деятельности, снижению уровня страха и спортивной тревоги.